

## **Blog**

### **Een verhaal van Anthony Taylor (Engelse scheidsrechter)**

#### **Mijn angst!**

Angst. Elke scheidsrechter voelt het.

Maar niemand praat erover.

Op voorbereiding van toernooivoetbal is angst reëel. Uw reputatie telt voor niets.

Er zijn geen garanties dat je een spel krijgt toegewezen. Zodra je aankomt, concurreer je met officials van over de hele wereld.

Elke training wordt uw besluitvorming beoordeeld. Je conditie wordt ook in de gaten gehouden om te zien of je in optimale conditie bent.

Als je niet oppast, kun je verstrikt raken in een negatieve gedachtespiraal:

- Hoe zijn mijn prestaties tijdens de training ervaren?
- Wat als ik naar huis word gestuurd zonder ook maar één wedstrijd te fluiten?
- Als ik een grote fout maak, wordt mijn reputatie dan geschaad?

Dit zijn vragen die alle scheidsrechters zich stellen. Maar ik denk dat er angst is om erover te praten en zwakte te tonen.

Op het WK voor clubs had ik de leiding over een team van drie. Ik wilde een psychologisch veilige plek creëren waar we eventuele problemen konden bespreken als dat nodig was.

Er zijn een paar dingen die ik doe om niet te veel na te denken en mijn team te helpen presteren onder druk.

- Accepteer dat er fouten zullen gebeuren - het gaat erom hoe je reageert.
- Bespreek eventuele angsten of zorgen en zoek oplossingen - begraaf ze niet.
- Train hard, maar zorg goed om te herstellen zodat we pieken op de wedstrijddag.

Door dit te bereiken, kunt u consistentie en een mentaliteit opbouwen waarin angst wordt vervangen door vertrouwen.

Geschreven door Anthony Taylor

Juli 2025